

LOF - inspiration til aktiviteter i naturen

Det er givende at indtage naturens atmosfære med alle sanser.

Rent evolutionært er det kun 5 sekunder siden, vi rykkede ind i byerne og fik en smartphone i hånden. Så biologisk set er naturen det velkendte miljø, hvor vi føler os trygge. Derfor reagerer vores hjerne og krop så positivt på at se træer og vand, høre fuglene synge og indsnuse naturens dufte. Det er noget, de fleste kan genkende, og som kan få os til at slappe af.

LOF inspiration

En del inspirationsmateriale, artikler og opskrifter er samlet på denne hjemmeside. Det er både inspiration til dig som undervisere, men også til deltagerne, så opfordre dem til at besøge siden.

<https://lof.dk/natur-suppe>

Vi kan anbefale at læse den lille bog om mental sundhed – findes her

<https://lof.dk/lofdk/natur-suppe/mental-sundhed/bevaegelse-og-velvaere>

Vi har noget materiale som kan bestilles hos dlo@lof.dk

Dialogkort fra ABC for mental sundhed med LOF logo – Gratis.

Nøglering med lys og polet kr. 15,-

Nip-nappere til dialogøvelser – gratis.

I kan også printe selv herfra

<http://www.abcmamentalsundhed.dk/materialer/print-selv/>



Tag dine deltagere med ud i naturen som en del af undervisning.

- *Der er muligt i de fleste fag, og om ikke andet så en mødegang i uge 41 for at støtte op om mental sundhedsugen.*

Du planlægger selvfølgelig helt selv rute og indhold for aktiviteten ude i naturen.

Indled med lidt opvarmning. Du finder et program her <https://lof.dk/lofdk/inspiration/traen-selv-videoer>

Aktiviteten kan indeholde forskellige fysiske øvelser, dialogøvelser, sanseøvelser mv. selvfølgelig tilpasset det fag du underviser i.

10 konkrete forslag til øvelser

1. Sæt deltagerne sammen to og to og bed dem vælge et dialogkort hver, som de kan samtale ud fra. Husk at skifte, så de samme ikke søger sammen hver gang. Find et skønt sted og bed dem sætte sig 10 min og samtale ud fra de valgte kort. Denne øvelse kan indgå hver gang, så de bliver kendt med øvelsen. Måske de finder kortene velegnet til at bruge hjemme med familie og venner.

2. Bed dem folde deres nip-napper og igen sæt dem sammen to og to. Anvendes som i øvelse 1. Nip-napperen er velegnet til at bruge hjemme med børn og børnebørn.

Materiale til 1 og 2 kan printes herfra eller bestilles hos dlo@lof.dk.

<http://www.abcmentalsundhed.dk/materialer/print-selv/>

3. Små indslag med fysiske øvelser undervejs – tænk både i styrketræning, balance og udholdenhed. Brug gerne naturen som redskaber – grene, træstubbe, bænke mv. Deltagerne kan opfordres til at medbringe et træningselastik (Theaband), hvis der skal mere variation ind i programmet.

Find inspiration her <https://lof.dk/lofdk/inspiration/traen-selv-videoer>

4. Foto opgave – giv deltagerne ti minutter til at finde nogle særlige motiver som de kan tage et billede af med deres mobiltelefon. De skal udvælge et billede, som de viser til resten af holdet- eller i mindre grupper. Måske de har lyst til at dele et billede på LOFs Facebook side.

5. Skovbad - en ældgammel japansk tradition. Forskningen tyder på, at ophold i skoven f.eks. kan sænke blodtrykket, nedbringe stress, styrke immunforsvaret, gavne hjerte-kar-systemet og stofskiftet, få blodsukkeret til at falde, forbedre koncentration og hukommelse, lette depression, øge smertetærsklen, give bedre søvn og mere energi.

Når vi taler om skovbad, er der typisk tale om ophold eller ture på et par timer eller mere, hvor der er tid til at give sig hen til skoven. Men intro til skovbad kan gøres på 15 min. Hver gang du er i naturen, får noget frisk luft og har mulighed for at rense hovedet, kommer det dig til gode.

Luften i skoven indeholder et stof kaldet phytoncider, som bliver udskilt fra træer og planter. Det er antimikrobielle organiske forbindelser, som man mener, kan have en gavnlig effekt på immunforsvaret.

Sådan tager du bad i skoven

Sæt god tid af.

Følg dine instinkter. Gå langsomt og uden mål. Det er lige meget, om du kommer nogen vegne.

Væk dine sanser. Indånd skovens forskellige dufte.

Læg dig i skovbunden, mærk træernes bark med hænderne og dyp tæerne i et vandløb.

Lyt til vinden og fuglene. Iagttag skovens forskellige farvenuancer og lyset mellem træerne.

Prøv om du kan føle dig et med naturen.

6. Tænk på absolut ingenting. Bed deltagerne find et behagligt sted at sidde og slå hjerne helt fra - også til lytte og lugtesanserne. Er det muligt og hvordan opleves det for den enkelte?

7. Du kan invitere en person med som fx kan give introduktion til Mindfulness, Yoga, en naturvejleder, fuglekyndig – muligheder er mange. Se dig om i dit netværk og blandt LOFs andre undervisere.

8. Kig på et træ. Find et træ og kig på det i alle dets detaljer. Mærk på det. Duft til det. Sid under det. Måske du kan kravle lidt op i det. Brug 10-15 min. på øvelsen.

9. 100 spørgsmål til professoren. Gåværten medbringer Post-it sedler og skriveredskaber. Find sammen i 2 grupper. Hver person skriver en kendt person på sin seddel. Giv sedlen til personen til højre som sætter sedlen i panden – uden at kigge på den.

Hver person skal nu forsøge at gætte personen på sedlen i panden ved at spørge de andre. Spørgsmålene skal formuleres, så de andre kun kan svare med ja og nej.

10. Gruppetræning. Gåværten medbringer et spil kort. Holdet inddelt i 2-3 grupper

Brug et spil kort med kort fra 5-10 (små kort og billedkort sorteres fra)

Kortspil i midten – grupper rundt om med rimelig stor afstand.

På skift løber en deltager mod midten og trækker et kort.

Løber hjem til gruppen og de udfører øvelsen og antal gange, som kortet angiver

Jokerkort kan bruges til en ekstra anstrengende øvelse

SPAR - Sprællemænd

KLØR - Englehop

HJERTE - Møllevinger

RUDER – Diagonalt bagudspark.

Joker – skarp trav halvt op ad bakken (eller anden udfordring som findes i terræn)

Eks. En deltager løber ind og trækker klør 7. Løber tilbage til gruppen og som alle skal udføre 7 englehop. Næste person løber ind og trækker et nyt kort. Når alle kort er trukket kan kortene samles og ny runde igangsættes.